

PÅMELDING NM/LM 2024

for utøvere fra Bergen Taekwon-Do klubb



Her finner du informasjon om påmelding til NM/LM for utøvere fra Bergen Taekwon-Do klubb.

Les nøye gjennom dette infoskrivet før du melder deg på. Les også den den offisielle invitasjonen til NM/LM, den finner du på www.nm.itf.no

Hvem kan delta?

Man kan delta i NM/LM fra og med det året man fyller 13 år og har rødt eller sort belte. Det er en egen veteranklasse for de over 40 år.

Påmeldingsavgiften er 650,-. Klubben sponser denne for alle utøvere.

Lagleder og coacher

Klubben stiller med coacher for alle utøverne fra Bergen.

Vi håper selvsagt at mange foreldre og foresatte vil ta turen for å heie frem utøverne fra Bergen under NM/LM. Samtidig skal dere være trygge på at dere kan sende ungdommen alene på tur sammen med oss!

Coachene vil følge utøverne gjennom hele helgen fra vi reiser fra Bergen på fredag til vi er tilbake søndag kveld.

Ansvarlig lagleder fra Bergen Taekwon-Do klubb er Madeleine Lind (madeleine@btkd.no / 46893260).

Klubbklær

Alle utøvere og coacher må ha klubbklær, minimum klubbgenser.

Dette er antrekket vårt når vi er i hallen.

Klubbklær kan bestilles via Trimtex frem til og med 10. september, men levering før NM/LM.

Se informasjon på klubbens hjemmeside for bestilling.

Reise

Alle må bestille fly selv, og sørge for å være på plass på utøverhotellet senest kl 19:00

fredag 1. november, og ikke tidligere retur enn ca 18:30 på søndag.

Alle kan bestille de flyene de selv ønsker, men for ungdom under 18 år som reiser alene er det mulig å reise med lagledere fra klubben.

Klubben har lagledere på følgende fly:

Fredag 1. november. Bergen - Trondheim

- Widerøe kl 15:45
- Norwegian kl 14:30

Søndag 3. november. Trondheim - Bergen

- Widerøe kl 18:25
- SAS kl 18:35

Flyselskapene har rimelige ungdomsbilletter for ungdom under 25 år.

Hotell

Utøverhotellet er Scandic Lerkendal. Her vil det være registrering, innveing og bankett, og det er satt opp transport til og fra hallen.

Klubben booker hotell for utøvere og coacher. Man krysser av for ønsket alternativ i påmeldingskjemaet.

- Enkeltrom kr 1290,- per natt (må bookes selv)
- Dobbeltrom kr 1490,- per natt
- Trippelrom kr 1680,- per natt

Evt familie som ønsker å være med må booke hotell selv.

Se mer informasjon om hotellbestilling og bookingkode på www.nm-itf.no

Tacobuffet fredag 1. november

Det er mulig å bestille tacobuffet på Scandic Lerkendal, fredag 1. november.

Pris kr 395,- per person.

Bankett lørdag 4. november

Lørdag kveld er det bankettmiddag med prisutdeling på Scandic Lerkendal for alle utøvere, coacher, dommere og VIP-er. Her anbefaler vi alle å delta!

Banketten er alkoholfri og bekledningen er pent antrekk.

Pris kr 650,- per person.

MESTERSKAPSINFORMASJON

Aldersklasser

Yngre junior:	F.o.m. det året de fyller 13 år t.o.m. det året de fyller 14 år
Junior:	F.o.m. det året de fyller 15 år t.o.m. det året de fyller 16 år
Eldre junior:	F.o.m. det året de fyller 17 år t.o.m. det året de fyller 18 år
U21:	F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 21 år
Senior:	F.o.m. det året de fyller 19 år t.o.m. det året de fyller 39 år
Veteran:	F.o.m. det året de fyller 40 år

NB! Klasser hvor rødt og sort belte konkurrerer sammen, tilhører Landsmesterskapet.

Også i år kan man velge å delta i U21-klassen for sortbelter. Man må velge enten U21-klasse eller ordinær seniorklasse, man kan ikke delta begge steder. Man kan velge å delta i U21-klasse i mønster, og seniorklasse i sparring, eller omvendt. U21-klassen kvalifiserer ikke til Kongepokal.

ØVELSER I MESTERSKAPET

Mønster

Påmeldingsansvarlig melder deg på riktig mønsterklasse, i henhold til oppgitt alder og grad.

Sparring

Yngre junior, junior og eldre junior må skrive hvor mye de veier på tidspunktet de melder seg på. Påmeldingsansvarlig melder på utøveren i riktig klasse i henhold til vekten som blir oppgitt.

Senior, U21 og veteran skriver hvilken vektklasse de ønsker å meldes på i. Komplette oversikt over vektklassene finner man i invitasjonen til NM/LM på nm-itf.no.

Det er innveing fredag 1. november. Utøvere som ikke klarer vektklassen sin blir diskvalifisert.

Det er ikke mulig å endre vektklasse etter at påmeldingsfristen er gått ut.

Tradisjonell sparring

Tradisjonell sparring er kun for sortbelter. Man kan delta med utøvere i samme aldersklasse fra egen region. Tradisjonell sparring meldes på som en lagøvelse via regionslagstreneren. Man kan likevel melde seg på i påmeldingsskjemaet for Bergen, så blir det sendt inn sammen med lagmønster og lagsparring

- Klasse 1: Senior og veteran (herrer, damer eller miks)
- Klasse 2: Yngre junior, junior og eldre junior (herrer, damer eller miks)

Spesialteknikk

Spesialteknikk er kun for sortbelter.

Man velger selv hvilken høyde man vil forsøke å nå på de ulike teknikkene. Dette skal meldes inn innen påmeldingsfristen (de som melder seg på i spesialteknikk vil motta e-post hvor man blir bedt om å melde inn høyder). Etter at alle utøverne har utført de fem teknikkene, summeres antall cm, og den med den høyeste totalscoren vinner.

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende fem øvelser:

- Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt frontspark
- Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark
- Twio Dolmyo Yop Cha Jirugi - Flygende bakspark
- Twimyo Bandae Dollyo Chagi - Flygende omvendt svingspark
- Twimyo Nomo Yop Cha Jirugi - Flygende høyt sidespark

Knusing

Knusing er kun for senior og veteran sortbelter. Man velger selv hvor mange planker man vil forsøke å knuse på de ulike teknikkene. Dette skal meldes inn innen påmeldingsfristen (de som melder seg på knusing vil motta e-post hvor de blir bedt om å melde inn antall planker). Etter at alle utøverne har utført de fem teknikkene, summeres antall poeng, og den med den høyeste totalscoren vinner.

Regler for knusing:

- Fri rekkefølge på øvelsene.
- Det er totalt antall planker som er delt (3 poeng) eller bøyd (1 poeng) som teller.

Det kåres sammenlagt vinner (og 2. og 3. plass) etter følgende fem øvelser:

Herrer

- Ap Joomuk Jirugi - Front knytteneve
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark
- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Damer

- Ap Palkup Taerigi - Front albueslag
- Sonkal Taerigi - Knivhåndsslag
- Yop Cha Jirugi - Sidespark
- Dollyo Chagi - Svingspark

- Bandae Dollyo Chagi - Omvendt svingspark

Lagøvelser

Det er mulig å konkurrere i lagmønster og lagsparring. Lagene settes sammen av utøvere i samme alderskategori fra hele regionen. Lagene settes sammen av regionslagstrenerne, så man må delta på regionslagstreninger for å kunne delta på lagøvelser i NM/LM.

Kontakt

Dersom du har noen spørsmål om NM/LM, er det bare å ta kontakt med oss;

Marielle Lind

Påmeldingsansvarlig

marielle@btkd.no

Madeleine Lind

Lagleder

madeleine@btkd.no

